



## BENEFICIOS DE SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

- Al subir y bajar escaleras no se trabajan los mismo músculos, por lo que se recomienda combinar ambas. Nos ayuda a tonificar gemelos, glúteos y cuádriceps y a reducir grasa.
- Varios estudios han demostrado que con 7 minutos diarios subiendo escaleras se cubre la actividad física recomendada para un día.
- Subir 2 pisos cada día equivale a perder 2,7 kg de peso al año.
- La actividad física en el entorno laboral contribuye a la disminución del estrés.
- Lo ideal es subir 200 escalones diarios (aproximadamente 10 pisos).
- Multiplica por 3 ó 4 veces el gasto energético de caminar en llano (Teh KC, 2002) y se consumen 8-11 Kcal/min; subiendo 11 minutos escaleras se gastan las mismas calorías que 1 hora andando.

### Mejora la forma física:

- mejora la coordinación y el equilibrio
- mejora el colesterol bueno (Wallace, 2000)
- ayuda a prevenir la diabetes tipo 2, reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares (Yu S, 2003)
- aumenta la fuerza de los músculos de las piernas (Allied Dunbar Survey, 1992)
- aumenta la capacidad aeróbica (Ilmarinen et al., 1978)
- disminuye el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y fortalece los huesos (Coupland,

### 1999) Es fácil:

- se puede acumular en la rutina diaria
- contribuye a los 30 minutos diarios de actividad física recomendada

### Es sostenible:

- bajo coste
- no requiere equipamiento adicional
- no consumo energético
- respeta el medio ambiente

